12.050 Rizoto s mäsom a zeleninou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,80	0,80	1,10	1,10	1,30	1,30	1,50	1,50
cibuľa	0,80	0,68	0,90	0,75	1,30	1,10	1,50	1,27
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,10	0,20	0,15
ryža	4,50	4,50	6,00	6,00	7,00	7,00	9,00	9,00
koreňová zelenina	5,00	4,00	7,00	5,60	8,00	6,40	9,00	7,20
syr tvrdý	0,90	0,90	1,20	1,20	1,40	1,40	1,70	1,70
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15
hrášok sterilizovaný b. n.	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00
kečup jemný							2,00	2,00
ochucovadlo			0,03	0,03	0,05	0,05	0,25	0,25
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	180		240		280		330	

Receptúra

Výrobný postup

Na časti oleja speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme umyté na kocky pokrájané mäso, soľ, mleté čierne korenie, červenú mletú papriku, ochucovadlo a za občasného podlievania horúcou vodou dusíme do mäkka. Koreňovú zeleninu očistíme, pokrájame na kocky, uvaríme v malom množstve vody. Ryžu preberieme, umyjeme, opražíme na časti oleja, zalejeme vodou, dusíme do mäkka. Uvarenú zeleninu spolu s ryžou a hráškom pridáme k mäsu, spolu spojíme. Hotové jedlo na tanieri posypeme umytou sekanou petržlenovou vňaťou a strúhaným syrom. Stravníkom skupiny D pridávame kečup.
Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1657	398	16,19	18,7	4,9	39,6	2,3	130,0	2,3	0,308	0,3	0,2	14,9	5,3

B	2157	518	20,07	23,9	6,7	53,2	3,2	175,0	2,9	0,452	0,4	0,2	21,1	6,4
C	2514	603	23,20	27,9	8,0	62,3	3,7	204,2	3,4	0,511	0,4	0,2	24,3	7,4
D	3123	749	28,00	32,3	9,2	83,3	4,5	260,9	4,1	0,648	0,5	0,3	31,9	8,6